

구립수유실버데이케어센터 2026년 10월 식단



작성자 : ㈜올바른 한주미 영양사

구분				10월 01일	10월 02일	10월 03일
중식				잡곡밥 김치어묵국 단호박카레 유채나물 수제장아찌 김치	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리야채찜 도토리묵무침 쌈무 김치	휴관(개천절)
열량				703kcal	631kcal	
간식				요플레/화이트하임, 주스	올무차/과일, 보리차	
석식				기장밥 미소국 오징어볶음 연근조림 목이버섯냉채 김치	기장밥 민물새우탕 계육볶음 죽순채볶음 콩나물무침 김치	
열량				669kcal	648kcal	
구분	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일
중식	잡곡밥 콩가루배추국 마파두부 가지볶음 마늘콩무침 김치	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 실곤약야채무침 숙주나물무침 김치	잡곡밥 된장국 동태무조림 맛살냉채 도시락김 김치	잡곡밥 콩나물국 들깨백달걀비 우렁조림 부추겉절이 김치	잡곡밥 순두부새우젓국 소고기비섯소스 건과류파리조림 락교무침 김치	잡곡밥 사골국 야채계란찜 시래기지짐 땅콩조림 김치
열량	657kcal	651kcal	649kcal	655kcal	711kcal	654kcal
간식	요플레/양갱, 요구르트	올무차/과일, 요구르트	요플레/후레쉬베리, 요구르트	요플레/쌀과자, 주스	요플레/버터링퀴, 요구르트	요플레/쁘또, 요구르트
석식		기장밥 우거지해장국 안동찜닭 매콤어묵볶음 오이무침 김치	기장밥 계란국 궁중떡볶이 알감자연근조림 치커리무침 김치	기장밥 유부장국 등그랑땡조림 미역줄기볶음 오징어젓무침 김치		
열량		663kcal	687kcal	681kcal		
구분	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
중식	잡곡밥 고추장찌개 청경채불고기 도시락김 양배추통들깨무침 김치	잡곡밥 버섯들깨탕 술불맛달조림 콘샐러드 무판지무침 김치	잡곡밥 미역국 버섯소불고기 유부냉채 수제장아찌 김치	잡곡밥 맑은파개장 야채계란찜 매콤오박조림 오이참깨무침 김치	잡곡밥 된장국 두부두루치기 해초무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 우동장국 돈육표고조림 건새우마늘콩볶음 파채무침 김치
열량	680kcal	685kcal	725kcal	677kcal	682kcal	658kcal
간식	올무차/과일, 옥수수차	올무차/돈까스버거	요플레/마들렌, 요구르트	올무차/뽕, 음료	올무차/뽕, 음료	요플레/미니퀴, 두유
석식	기장밥 하얀파개장 부대볶음 죽순채볶음 톳두부무침 김치	기장밥 다시마채무국 강된장 멸치볶음 콩나물무침 김치	기장밥 된장국 메추리알곤약조림 유채나물 무생채 김치	기장밥 어묵국 달볶음탕 올방개묵무침 숙주나물무침 김치	기장밥 복어무국 돈불고기 가지볶음 부추겉절이 김치	
열량	646kcal	671kcal	652kcal	648kcal	640kcal	
구분	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
중식	잡곡밥 미소장국 돈육복합 그린빈볶음 수제피클 김치	잡곡밥 감자양파국 계육볶음 어묵볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 미역국 삼치조림 모듬버섯주물럭 양념깻잎지 김치	잡곡밥 계란파국 짜장소스 해파리냉채 짜사이무침 김치	잡곡밥 홍합살무국 돈불고기 매콤감자조림 숙주나물무침 김치	잡곡밥 된장국 등그랑땡구이 동부묵무침 브로콜리초무침 김치
열량	686kcal	644kcal	678kcal	723kcal	674kcal	667kcal
간식	요플레/웨하스, 요구르트	요플레/쌀과자, 두유	요플레/다이제산, 요구르트	올무차/과일, 요구르트	요플레/후렌치파이, 두유	요플레/야채크래커, 주스
석식	기장밥 부대찌개 두부스크램블 컬리플라워볶음 얼갈이겉절이 김치	기장밥 된장국 달걀그린빈볶음 우렁조림 치커리무침 김치	기장밥 순두부찌개 돈제굴소스볶음 실곤약야채무침 무나물 김치	기장밥 미소국 오징어불강정 얼무고추장지짐 양배추당근라페 김치	기장밥 미역국 참치김치볶음 들깨무나물 아삭이고추무침 김치	
열량	694kcal	650kcal	683kcal	673kcal	649kcal	
구분	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
중식	잡곡밥 청국장 돈채감자조림 모듬콩조림 고들빼기무침 김치	잡곡밥 순두부새우젓국 돈육감자찜 도토리묵무침 부추겉절이 김치	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+약고추장 고사리나물 무생채 김치	잡곡밥 복어무국 김치계육볶음 브로콜리참깨무침 해초무침 김치	잡곡밥 콩나물국 육우떡볶이 실곤약야채무침 양파장아찌 김치	잡곡밥 닭곰탕 비엔나야채볶음 얼갈이겉절이 숙주나물무침 김치
열량	688kcal	673kcal	706kcal	690kcal	682kcal	670kcal
간식	요플레/한입카스테라, 요구르트	요플레/오포시, 주스	올무차/케이크, 과일, 떡, 음료	요플레/크라운산도, 두유	요플레/휘낭시에, 요구르트	요플레/죽죽한퀴, 두유
석식	기장밥 바지락살무국 오징어돈육볶음 포시래기무침 단호박범벅 김치	기장밥 배추샤브국 참치야채볶음 시래기멸치지짐 콩나물야채무침 김치	기장밥 토란국 우민찌가지조림 어묵볶음 얼무겉절이 김치	기장밥 사골국 달걀야채볶음 우무묵무침 건새우마늘콩볶음 김치	기장밥 된장국 코다리조림 애호박볶음 락교무침 김치	
열량	702kcal	651kcal	675kcal	633kcal	657kcal	

♥ 위 식단은 식사제 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

♥ 원산지 : 돈육:국내산, 닭가슴살:국내산, 달걀:국내산, 브라운산:국내산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:중국산, 모듬탕(돈육,계육):국내산, 미트볼(계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 돈까스(계육,돈육):국내산, 비엔나(계육,돈육):국내산, 동그랑땡(계육):국내산, 편마로우(계육,돈육):국내산, 떡갈비(계육,돈육):국내산, 참치(캔):베트남산, 오징어(페루산), 동태:러시아산, 고등어:중국산,국산, 삼치:국산, 코다리:러시아산, 쌀(백미/참쌀/흑미/누룽지)-국내산,김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산

♥ 당뇨 저염식 관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.